



Online Studien- und Vipassana-Retreat mit Fred von Allmen und Doris Eckstein

Wir freuen uns, das Studien- und Vipassana-Retreat als Live-Streaming anbieten zu können. So bietet sich weiteren Teilnehmenden die Möglichkeit, von zu Hause mitzumachen.

Wir ermutigen sehr, die Kamera zur Unterstützung der Online-Mitpraktizierenden eingeschaltet zulassen.

Voraussichtlicher Zeitplan für das Retreat:

(Allfällige Änderungen werden mit dem Versand der Zoom-Links kurz vor Retreat-Beginn mitgeteilt)

Kursbeginn Mittwoch: 20:15

Für Onliners ab 20:30

Donnerstag bis Samstag:

06:15	Wecken	
06:45	Sitzmeditation	Online
07:30	Frühstück	
09:15	Studien	Online
Ca. 10:45	Gehmeditation	
11:15	Sitzmeditation	Online
12:00	Gehmeditation	
12:30	Mittagessen	
14:30	Studien	Online
Ca. 15:45	Gehmeditation	Online 30 Min. für Fragen-Antworten
16:15	Sitzmeditation	Online
17:00	Abendessen	
18:00	Sitzmeditation	Online
18:45	Gehmeditation	
19:15	Fragen betr. direkte Erfahrungen in der Meditation,	Online
	anschliessend Sitzmeditation	
20:15	Gehmeditation	
20:45	Sitzmeditation	Online
21:30	Ruhe oder Weiterpraktizieren	

Sonntag:

06:45	Meditation und Infos	Online
09:15 bis ca. 10:40	Studien und Widmung.	Online
ca. 10:50	Abschlussrunde vor Ort (ohne Onliners)	
11:40	Abschluss für Onliners	Online

Spende an die Lehrenden (Dāna)

Gemäss buddhistischer Tradition ist das Honorar für die Lehrenden nicht im Kurspreis inbegriffen. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Infos zur Spendenpraxis für Online-Teilnehmende: [Hier>>](#)

Spenden an die Lehrenden gerne via: <https://www.fredvonallmen.ch/de/Spenden>

Die Lehrenden werden die Spenden anschliessend teilen.

